



*La Mindfulness nuovo strumento operativo in ambito sanitario;  
la consapevolezza dell'operatore nei contesti di cura.*

Docenti

Dott. ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Giulia Solinas,  
Dott.ssa Sara Meli, Dott.ssa Anastasia Corona

## **PROGRAMMA**

### Primo Giorno: Mattina

08.30 Registrazione partecipanti

09.00 – 11.30 Lezione Magistrale: Dott.ssa Bianca Pescatori - Sessione In plenaria Mindfulness: un nuovo modo di essere consapevoli

11.30 – 13.30 Lezione Magistrale: Come nasce la Mindfulness “laica” e come si diffonde in tutto il mondo

Pausa pranzo

### Pomeriggio: Pratica

14.00 – 18.00 4 Gruppi da 25 partecipanti:

docenti:

Dott.ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Giulia Solinas,

Dott.ssa Sara Meli, Dott.ssa Anastasia Corona

Pratiche di Mindfulness e di coltivazione di stati mentali salutari.

Condivisione- confronto nei gruppi

### Secondo Giorno: Mattina

08.30 – 11.30 Lezione Magistrale: Dott.ssa Bianca Pescatori

Sessione In plenaria Mindfulness: campi di intervento nei diversi contesti

11.30 -13.30 Lezione Magistrale: Protocolli sanitari – scolastici - aziendali

Pausa pranzo

Pomeriggio: Pratica

14.00 – 18.00 4 Gruppi da 25 partecipanti:

docenti: Dott.ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Giulia Solinas,  
Dott.ssa Sara Meli, Dott.ssa Anastasia Corona  
Pratiche di Mindfulness e di coltivazione di stati mentali salutarì.  
Condivisione- confronto nei gruppi

Terzo giorno: Mattina

08.30 – 13.30 Lezione Magistrale: Dott.ssa Bianca Pescatori

Mindfulness: evidenze scientifiche sui benefici delle tecniche nei diversi ambiti

Pausa pranzo

Pomeriggio: Pratica

14.00 – 17.30. Restituzione lavoro di Gruppo ( unico) e personale.

docenti: Dott.ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Giulia Solinas,  
Dott.ssa Sara Meli, Dott.ssa Anastasia Corona  
Pratiche di Mindfulness e di coltivazione di stati mentali salutarì.  
Confronto e condivisione dell'esperienza

17.30- 18.00 Verifica apprendimento : prova pratica Role Playing

I corsi accreditati ECM sono articolati in 2 EDIZIONI, si svolgeranno in presenza, con un massimo di 100 partecipanti per edizione secondo il seguente calendario:

- 1° Edizione dal 02 al 04 Ottobre 2023 dalle ORE 08:30 alle 13:30 dalle 14:00 alle 18:00  
(27 ore)
- 2° Edizione dal 13 al 15 Novembre 2023 dalle ORE 08:30 alle 13:30 dalle 14:00 alle 18:00  
(27 ore)
- Sala: Cagliari –Cittadella della Salute via Romagna, 16 Padiglione F

Note: Per le prove pratiche si consiglia - Abbigliamento sportivo, tappeto fitness e cuscino.